Gripe: qué puede hacer Usted
Lista de suministros

Tenga en su casa los siguientes suministros. Son útiles cuando se cuida a alguien que tiene gripe. Muchos de estos suministros pueden encontrarse en el supermercado, el mini-mercado o en la farmacia.

- Jabón de manos
- Desinfectante de manos a base de alcohol, como Purell® o una marca propia de una tienda para la limpieza de las manos
- Medicamentos
    - Acetaminofeno (p. ej., Tylenol® o una marca propia de una tienda) o ibuprofeno (p. ej., Advil®, Motrin® o una marca propia de una tienda)
    - Aspirina (p. ej., Bayer® o una marca propia de una tienda) para personas de 19 o más años
    - Medicamentos para la tos y el resfrío (para niños de 6 años o más y adultos)
    - Pastillas para el dolor de garganta
    - Una cuchara medidora de medicamentos o un gotero de medicamentos para facilitar la administración de la dosis correcta de medicamentos líquidos, especialmente a los niños. No deben utilizarse cucharas normales porque no permiten medir con precisión.

Verifique periódicamente las fechas de vencimiento de los medicamentos que tiene en su casa. Deseche los que hayan expirado.

- Termómetro(s) para tomar la temperatura corporal
    - Podría necesitar diferentes tipos de termómetros, según la edad de las personas de su hogar.
- Líquidos, como agua, jugos de frutas y verduras, sopas y caldos, y bebidas como Gatorade® o un marca propia de una tienda (para los adultos) y Pedialyte® o una marca propia de una tienda (para los niños)
- Alimentos fáciles de digerir (como avena, puré de manzana y arroz)
- Desinfectantes domésticos para limpiar superficies
- Toallas de papel para limpieza y lavado de manos
- Bolsas de basura para colocar en la cesta de basura
- Bloc de notas y lapiceras o lápices
- Los suministros adicionales de alimentos especiales, medicamentos o equipo que usted o los miembros de su familia necesiten debido a alguna enfermedad crónica